



## MUDRO SUOČAVANJE SA STRAHOM

### Mudro sa strahom: Dodatni radni materijali *Osvrt na Pachad*

Jedan od najmoćnijih alata koji možemo koristiti u sprečavanju *pachada* da nas vodi u krivom smjeru je da postanemo svjesni kako funkcionira u našim životima. Ovaj radni materijal je vodič koji će nam pomoći u tome.

1. Kada u svom **poslu** imate *pachad* iskustvo – strah od projiciranih ili imaginarnih stvari, od mogućih budućih ishoda (rezultata)?
2. Kada u svom **osobnom** životu imate *pachad* iskustvo?
3. Primjećujete li neke interesantne obrasce u situacijama koje ste gore opisali?



## MUDRO SUOČAVANJE SA STRAHOM

4. Čega se boji vaš *pachad*? Drugim riječim, koji su to ishodi (rezultati) kojih se bojite? Na primjer, možda ste primjetili da su vaši zamišljeni ishodi uglavnom vezani uz profesionalni neuspjeh, ili da se nekome ne sviđate, ili financijski neuspjeh.
5. Koji je vaš uobičajeni odgovor, odnosno mehanizam koji koristite u situacijama kad osjećate pachad? Pogledajte situacije koje ste gore opisali pod #1 i #2, zapišite što ste napravili u svakoj pojedinoj situaciji.
6. Je li vaš odgovor bio klasični odgovor na strah? Primjetite ukoliko je bilo oblika borbe, bijega, zamrzavanja, popuštanja, sklanjanja, podržavanja. Ili neka kombinacija?



## MUDRO SUOČAVANJE SA STRAHOM

7. Obično razvijamo *pachad* strah iz naših 1) prošlih iskustva boli ili opasnosti, ili 2) opasnosti ili bolnih iskustava koje vidimo da drugi oko nas prolaze. Kad uvidite kako i kada *pachad* raste iz vas, vidite li bilo kakve „povijesne“ korijene tih strahova u vašim prošlim iskustvima ili u onome što ste vidjeli da se događa drugima?
  
8. Sjećate li se malog Alberta? Imate li i vi takvo iskustvo generalizacije iz neke specifične bolne ili zastrašujuće situacije zbog koje se i danas bojite puno šireg seta povezanih okolnosti?
  
9. Ova generalizacija dolazi iz vrlo stare i dobre strategije fizičkog preživljavanja. Tome se možemo samo zahvaliti. Ali idemo razmisliti da li vam i sada takva generalizacija pomaže, ili upravo suprotno?
  
10. Nakon što ste prošli kroz ova pitanja – razmislite u terminima velike slike – koje uvide imate sada o tome kako *pachad* funkcionira u vašem životu? Što biste voljeli promijeniti?